# UNANG ARAW NG MARSO, MARTES IV

## Panalangin Sa Umaga

### PASIMULA

**Panginoon, buksan mo ang ating mga labi.**
At pupurihin ka ng aking bibig.

### PAANYAYA SA PANALANGIN ANTIPONA

**Halina at sambahin ang Panginoon, ang Makapangyarihang Diyos.**

**Salmo 95**

Tayo ay lumapit sa 'ting Panginoon, Siya ay awitan,
Ating papurihan ang batong kublihan nati't kalakasan.
Tayo ay lumapit sa kanyang harapan na may pasalamat,
Siya ay Purihin ng mga awiting may tuwa at galak. *(Antipona)*

Sapagkat ang Diyos ay ang Panginoong napakadakila,
Ang dakilang Haring higit sa sinuman na binabathala.
Nasa kanyang palad ang buong daigdig. pati kalaliman,
Ang lahat ay kanya maging ang mataas nating kabundukan.
Kanya rin ang dagat at pati ang lupa na kanyang nilalang. *(Antipona)*

Tayo ay lumapit, sa kanya'y sumamba at magbigay-galang,
Lumuhod sa harap nitong Panginoong sa ati' y lumalang.
Siya ang ating Diyos, tayo ay kalinga niyang mga hirang,
Mga tupa tayong inaalagaan. *(Antipona)*

Ang kanyang salita ay ating pakinggan:
"Iyang inyong puso'y huwag patigasin,
Tulad ng ginawa ng inyong mga magulang
Nang nasa Meriba, sa ilang ng Masa.
Ako ay tinukso't doon ay sinubok ng inyong magulang,
Bagamat nakita ang aking ginawang sila' ng nakinabang. *(Antipona)*

Apatnapung taon, sa inyong ninuno ako ay nagdamdam,
Ang aking sinabi, "Sila ay suwail, walang pakundangan
At ang mga utos ko ay sinuway!"
Dahil sa galit ko, ako ay sumumpang di sila daratal,
Sa lupang pangakong aking inilaan." *(Antipona)*

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo;
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen. *(Antipona)*

**AWIT**

Ang Diyos ngayo'y nagbigay, makalangit na lakas,
Bawat araw, may ningning, bugso ng hangi't kidlat,
Katatagan ng lupa, kalaliman ng dagat
S'yang lahat ang may gawa, kaya puso'y may galak.

Ang D'yos ngayo'y nagdala, lakas na aking tulong,
Karunungang gagabay, sa aki'y magtatanggol,
Daan n'ya'y daraanan, bisig n'ya'y aking bubong,
Siya ay kaibigan, tunay na Panginoon.

Kaya sa 'king paggising, alay ay pasasalamat
Sa Makapangyarihang Diyos na aking nililiyag,
Sa lahat ng panahon, aking ipahahayag
Isang D'yos, tatlong Persona, pinagmulan ng lahat.

## MGA ANTIPONA AT SALMO

**Antipona 1:** Ako'y umaawit patungkol sa iyo, O Panginoon, at aking matututuhan sa iyo ang ugaling walang kapintasan.

**Salmo 101**

*(Ang pangako ng mabuting hari)*

Ang aking awitin ay ang pagtatapat at ang katarungan;
Ako'y umaawit patungkol sa iyo, O PANGINOON kong mahal;
Ang aking susunding tumpak na ugali'y walang kapintasan,
Kailan ka kaya darating sa aki't ako'y lalapitan?

Malinis ang budhing mamumuhay ako sa aking tahanan,
Sa buhay kong ito ang gawang masama'y di ko tutulutan.

Ang sinumang taong gawai'y masama, di ko sasamahan,
Di ko papansinin kung sinuman siyang ang Diyos ay kalaban.

Aking sisikapin na ang masunod ko'y ang gawaing tapat;
Maging sa isipan di ko iisipin ang gawang di tumpak .

Siyang naninira ng kanyang kapwa'y aking wawasakin;
Di ko papayagan ang mapagmalaking hambog kung tumingin.
Ang lahat ng taong nagtatapat sa Diyos, ako ay kaisa,

Sa aking palasyo ay papayagan ko na doon matira,
Kung tunay na tapat ay tutulutan ko na maglingkod sila.
Sa aking palasyo yaong sinungaling di ko papayagan,
Sa aking harapan ang mapagkunwari'y di ko tutulutan.

Lahat ng masama, araw-araw sila'y aking wawasakin;
Lahat ng masama sa lungsod ng Diyos ay palalayasin!

*(Papuri sa Ama at…)*

**Antipona 1:** Ako'y umaawit patungkol sa iyo, O Panginoon, at aking matututuhan sa iyo ang ugaling walang kapintasan.

**Antipona 2:** Panginoon, huwag mong iwaksi sa amin ang iyong habag.

**Awit: Daniel 3:26, 27, 29, 34-41**

*(Ang panalangin ni Azarias sa loob ng pugon)*

Napakadakila mo, PANGINOON, Diyos ng aming mga ninuno.
Purihin at parangalan ang iyong pangalan habang panahon!

Makatarungan ka at tapat sa lahat ng ginagawa mo
Matutuwid ang iyong landas;
Walang kinikilingan ang mga hatol mo.

Talagang kami'y nagkasala, lumabag sa kautusan,
At naghimagsik sa iyo.
Hindi namin ginanap ang iyong mga utos
Na para rin sa kabutihan naming lahat.

Alang-alang sa iyong karangalan,
Huwag mo kaming itakwil habang panahon
Huwag mong putulin ang iyong tipan sa amin.

Muli mo kaming kahabagan,
Alang-alang kay Abraham na iyong minamahal,
Kay Isaac na iyong lingkod
At kay Israel na iyong pinabanal.

Ipinangako mong pararamihin ang kanilang lahi
Gaya ng mga bituin sa langit
At ng buhanginan sa tabing-dagat.

Subalit ngayon, PANGINOON,
Kami ay naging pinakamaliit na bansa,
Dahil sa aming mga kasalanan,
Kami ang pinakaaba ngayon sa sanlibutan.

Wala kaming hari, mga propeta, o mga tagapanguna ngayon.
Walang templong mapag-aalayan
Ng mga handog na susunugin, mga hain at kamanyang;
Wala man lamang lugar na mapaghandugan
Upang kami ay humingi ng awa mo.

Ngunit lumalapit kami sa iyo ngayon
Na bagbag ang puso at nagpapakumbaba.
Tanggapin mo na kami na parang may dalang mga baka,
Mga guya at libu-libong matatabang tupa
Na susunugin bilang handog sa iyong harapan.
Tanggapin mo ang aming pagsisisi bilang handog,
Upang kami'y matutong sumunod sa iyo nang buong puso.
Walang nagtiwala sa iyo na nabigo.

Simula ngayon, buong puso kaming susunod sa iyo,
Sasamba at magpupuri sa iyo.

*(Papuri sa Ama at…)*

**Antipona 2:** Panginoon, huwag mong iwaksi sa amin ang iyong habag

**Antipona 3:** O Diyos, aawitan kita ng isang bagong awit.

**Salmo 144:1-10**

*(Panalangin para sa pagtatagumpay at kapayapaan)*

Purihin ang PANGINOON, na aking sanggalang,
Sa pakikibaka, ako ay sinanay;
Inihanda ako, upang makilaban.

Matibay kong muog at Tagapagligtas,
At aking tahanang hindi matitinag;
Tagapagligtas kong pinagtitiwalaan,
Nilulupig niya ang sakop kong bayan.

Ano ba ang tao, PANGINOON namin?
Siya'y tao lamang na 'yong pinapansin.
Katulad ay ulap na tangay ng hangin,
Napaparam siya na tulad ng lilim.

Langit mong tahanan ay iyong hubugin,
PANGINOON, lisanin mo't bumaba sa amin;
Mga kabundukan ay iyong hipuin,
Lalabas ang usok, aming mapapansin.
Ang maraming kidlat ay iyong suguin,
Lahat kong kaaway iyong pakalatin;
Sa pagtakas nila ay iyong tudlain!

Hawakan mo ako at iyong itaas,
Sa kalalimang tubig ako ay iligtas;
Ipagsanggalang mo't nang di mapahamak
Sa mga dayuhang may taglay na lakas,
Ubod sinungaling na walang katulad,
Kahit ang pangako ay sumpaing lahat.

O Diyos, may awitin akong bagung-bago,
Alpa'y tutugtugin at aawit ako.
Tagumpay ng hari ay iyong kaloob,
At iniligtas mo si David mong lingkod.

*(Papuri sa Ama at…)*

**Antipona 3:** O Diyos, aawitan kita ng isang bagong awit.

## MAIKLING PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(Isaias 55:1-3)*

Narito ang tubig, mga nauuhaw.
Ang mga walang salapi ay kumuha rito
at bumili ng pagkain.
Halikayo at bumili ng alak at gatas,
Bumili kayo, ngunit walang bayad.
Bakit ginugugol ang salapi sa mga bagay
na hindi nakabubusog?
Bakit inuubos ang pera sa mga bagay na walang halaga?
Makinig kayo sa akin at sundin ang utos ko
At matitikman ninyo ang pinakamasarap na pagkain.
Pumarito kayo, kayo ay lumapit at ako'y pakinggan,
Makinig sa akin nang kayo'y mabuhay;
Ako'y may gagawing walang hanggang tipan,
At ipalalasap sa inyo ang pagpapalang ipinangako ko kay David.

## TUGUNAN

**Panginoon, dinggin mo ang aking hibik, nasa iyong pangako ang pananalig ko,**
— Panginoon, dinggin mo ang aking hibik, nasa iyong pangako ang pananalig ko.

**Naratnan ako ng umaga na tumatawag sa iyo,**
— nasa iyong pangako ang pananalig ko.

**Papuri sa Ama, at sa Anak at sa Espiritu Santo.**
— Panginoon, dinggin mo ang aking hibik, nasa iyong pangako ang pananalig ko.

## PAPURING AWIT NI ZACARIAS

**Antipona:** Panginoon, iligtas mo kami sa kamay ng aming mga kaaway.

Purihin ang Panginoong Diyos ng Israel!
Sapagka't nilingap niya at pinalaya ang kanyang bayan.

At nagpadala siya sa atin ng isang makapangyarihang Tagapagligtas,
Mula sa lipi ni David na kanyang lingkod.

Ipinangako niya sa pamamagitan ng kanyang banal na propeta noong una,
Na ililigtas niya tayo sa ating mga kaaway,
At sa kamay ng lahat ng napopoot sa atin.

Ipinangako rin niya na kahahabagan ang ating mga magulang,
At aalalahanin ang kanyang banal na tipan.

Iyan ang sumpang binitiwan niya sa ating amang si Abraham,
Na ililigtas tayo sa ating mga kaaway,
Upang walang takot na makasamba sa kanya,
At maging banal at matuwid sa kanyang paningin, habang tayo'y nabubuhay.

Ikaw naman, anak, ay tatawaging propeta ng Kataas-taasan;
Sapagka't mauuna ka sa Panginoon upang ihanda ang kanyang mga daraanan,
At ituro sa kanyang bayanang landas ng kaligtasan,
Ang kapatawaran ng kanilang mga kasalanan.

Sapagka't lubhang mahabagin ang ating Diyos;
Magbubukang-liwayway sa atin ang araw ng kaligtasan.
Upang magbigay-liwanag sa mga nasa kadiliman at nasa ilalim ng kamatayan,
At patnubayan tayo tungo sa daan ng kapayapaan.

*(Dadasalin ang Papuri at uulitin ang Antipona)*

## PANGKALAHATANG PANALANGIN

Sa Diyos na nagbibigay sa atin ng kagalakang magpuri sa kanya ngayong umaga, at nagpapalakas ng aming pag-asa, tayo'y manalangin:

*Sa kadakilaan ng iyong pangalan, Panginoon, kami'y pakinggan.*

Pinasasalamatan ka namin, Panginoon at Ama ni Hesus na aming Manunubos,
— dahil sa pamamagitan niya napasa amin ang karunungan at walang hanggang buhay na iyong kaloob.

Gawin kaming maging mapagpakumbaba,
— bilang pagmamahal kay Kristo, tulungan kaming makapaglingkod sa kapwa.

Isugo sa amin iyong lingkod, ang iyong Espiritung Banal,
— tulutan kaming maging tapat sa pagmamahalan.

Ninais mong gumawa ang tao at binigyan ng kapangyarihang pamahalaan ang sangkalupaan,
— magbigay-dangal nawa sa iyo ang aming mga gawain at sa aming kapwa'y makapagpabanal.

## AMA NAMIN

## PANGWAKAS NG PANALANGIN

**Ama,**
**dagdagan mo ang pananampalatayang kaloob mo sa amin,**
**at marapating magkamit ng kaganapang makalangit**
**ang aming pagpupuri sa iyo sa simula ng araw na ito.**
**Hinihiling namin ito sa pamamagitan ni Hesukristo**
**kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.**
**Amen.**

## PAGHAYO

*(Kung may pari o diacono)*

**Sumainyo ang Panginoon**
at sumaiyo rin.

**Pagpalain kayo ng Makapangyarihang Diyos Ama, Anak at Espiritu Santo.**
Amen.

*(Kung walang pari o diacono)*

**Pagpalain nawa tayo ng Panginoon, iligtas tayo mula sa lahat ng kasamaan at akayin tayo sa buhay na walang hanggan.**
Amen.

**Panalangin sa Takipsilim**

## PASIMULA

**O Diyos, halina at ako'y tulungan.**
O Panginoon, magmadali ka sa iyong pagdamay.

**Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,**
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

## AWIT

Maghapo'y natatapos, di ang gawang maglingkod,
Pag-asa'y manatili, pumapawi ng takot,
Mapagmahal na Ama, puso nami'y kaloob,
Kami po ay bantayan, kahit sa 'ming pagtulog.

Dilim ma'y naririto, ngunit mayroong tanglaw,
Kasama ka't kapiling, bigay mo'y bagong aral,
Kaisa sa pag-ibig, atas ay ilalahad,
Kaisa sa pag-asa, biyaya'y matatanggap.

Mata ma'y ipipikit, ngunit ikaw ay gising,
Tingna't kami'y bantayan, kami ay tangkilikin,
Ikaw'y D'yos ng pag-ibig, takot ay papawiin,
Pangamba'y nawawala, kung ikaw ay kapiling.

## MGA ANTIPONA AT SALMO

**Antipona 1:** Kapag ikaw ay kinalimutan, Jerusalem, ako nawa'y parusahan.

**Salmo 137:1-6**

*(Sa mga ilog ng Babilonia)*

Sa pampang ng mga ilog nitong bansang Babilonia,
Kami roo'y nakaupong tumatangis, sa tuwinang
Ang iniwan naming Sion ay aming maalaala.
Sa sanga ng mga kahoy, sa tabi ng ilog nila,
Isinabit namin doon, yaong dala naming lira.

Sa amin ay iniutos ng sa amin ay lumupig,
Na aliwin namin sila, ng matamis naming tinig,
Tungkol sa Sion, yaong paksa, niyong nais nilang awit.

Pa'no namin aawitin, ang awit ng PANGINOON,
Samantalang bihag kaming nangingibang-bayan noon?
Ayaw ko nang ang lira ko'y hawakan pa at tugtugin,
Kung ang bunga sa pagtugtog, limutin ang Jerusalem;

Di na ako aawit pa, kung ang lundong sasapitin
Sa isip ko't alaala, ikaw'y ganap na limutin,
Kung ang kaligayahan mo ay hindi ko hahangarin.

*(Papuri sa Ama at…)*

**Antipona 1:** Kapag ikaw ay kinalimutan, Jerusalem, ako nawa'y parusahan.

**Antipona 2:** Sa harap ng mga anghel, pupurihin kita, aking Diyos.

**Salmo 138**

*(Pasasalamat)*

Ako, PANGINOON, buong pusong aawit ng pasalamat,
Sa harap ng ibang diyos, pupurihin kitang ganap.
Sa harap ng iyong templo ay yuyuko at gagalang,
Pupurihin kita roon, pupurihin ang 'yong ngalan;

Dahilan sa pag-ibig mo at sa iyong katapatan,
Ikaw'y tunay na dakila, pati iyong kautusan.
Noong ako ay tumawag, tinanggap ko ang tugon mo,
Sa lakas mong itinulong ay lumakas agad ako.

Dahilan sa pangako mong narinig ng mga hari,
Pupurihin ka ng lahat at ikaw'y ipagbubunyi;
Ang lahat ng ginawa mo ay kanilang aawitin,
At ang kadakilaan mo ay kanilang sasambitin.

Kung ang Diyos mang PANGINOON ay dakila at mataas,
Hindi niya nililimot ang aba at mahihirap;
Kumubli ma'y kita niya yaong hambog at pasikat.
Kahit ako'y nababatbat ng maraming suliranin,
Ako'y walang agam-agam, panatag sa iyong piling.

Nahahandang harapin mo mapupusok kong kaaway,
Ligtas ako sa piling mo, sa lakas na iyong taglay.
Yaong mga pangako mo ay handa mong tupding lahat,
Ang dahilan nito, PANGINOON, pag-ibig mo'y di kukupas,
At ang mga sinimulang gawain mo'y magaganap.

*(Papuri sa Ama at…)*

**Antipona 2:** Sa harap ng mga anghel, pupurihin kita, aking Diyos.

**Antipona 3:** Karapatang nakalaan sa Korderong pinatay ang pagsamba at karangalan.

**Awit: Pahayag 4:11; 5:9, 10, 12**

*(Himig ng Pagtubos)*

Aming PANGINOON at Diyos!
Karapat-dapat kang tumanggap ng papuri,
Paggalang, at kapangyarihan;

Pagkat ikaw ang lumalang sa lahat ng bagay,
At ayon sa iyong kagustuhan,
Sila'y nilalang mo at pinananatili.

Ikaw ang karapat-dapat na kumuha sa kasulatang nakalulon
At sumira sa mga tatak niyon.

Sapagkat pinatay ka, at sa pamamagitan ng iyong kamatayan
Ay tinubos mo para sa Diyos ang mga tao,
Mula sa bawat lipi, wika, bayan, at bansa.

Ginawa mo silang isang liping maharlika
At mga saserdote para maglingkod sa ating Diyos;
At sila'y maghahari sa lupa.

Ang Korderong pinatay ay karapat-dapat
Na tumanggap ng kapangyarihan,
Kayamanan, karunungan, at kalakasan,
Papuri, paggalang at pagdakila!

*(Papuri sa Ama at…)*

**Antipona 3:** Karapatang nakalaan sa Korderong pinatay ang pagsamba at karangalan.

## MAIKLING PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(Colosas 3:15-17)*

At pagharìin ninyo sa inyong puso ang kapayapaang kaloob ni Kristo, sapagkat ito ang dahilan kaya kayo tinawag upang maging bahagi ng isang katawan. Magpasalamat kayong lagi. Ang mga salita ni Kristo ay itanim ninyong mabuti sa inyong isip. Magpaalalahanan kayo at magturuan nang buong kaalaman. Umawit kayo ng mga salmo, mga imno, at mga awiting espirituwal, na may pagpapasalamat sa Diyos. At anuman ang gagawin ninyo, maging sa salita o sa gawa, gawin ninyong lahat sa pangalan ng Panginoong Hesus, at sa pamamagitan niya'y magpasalamat kayo sa Diyos Ama.

## TUGUNAN

**Malalaman ko ang ganap na kagalakan, Panginoon, kung ang mukha mo'y aking masilayan.**
— Malalaman ko ang ganap na kagalakan, Panginoon, kung ang mukha mo'y aking masilayan.

**Sa iyong piling ay ganap at walang hanggan ang kapayapaan,**
— Panginoon, kung ang mukha mo'y aking masilayan.

**Papuri sa Ama, at sa Anak at sa Espiritu Santo.**
— Malalaman ko ang ganap na kagalakan, Panginoon, kung ang mukha mo'y aking masilayan.

## PAPURING AWIT NI MARIA

**Antipona:** Gumawa ka sa amin, Panginoon, ng mga dakilang bagay sapagkat ikaw ay makapangyarihan, at Banal ang iyong pangalan.

Ang puso ko'y nagpupuri sa Panginoon,
At nagagalak ang aking espiritu dahil sa Diyos na aking tagapagligtas.
Sapagka't nilingap niya ang kanyang abang lingkod!

At mula ngayon, ako' y tatawaging mapalad ng lahat ng salinlahi,
Dahil sa mga dakilang bagay na ginawa sa akin ng Makapangyarihan
Banal ang kanyang pangalan!

Kinahahabagan niya ang mga may takot sa kanya,
Sa lahat ng sali't saling lahi.

Ipinakita niya ang lakas ng kanyang mga bisig,
Pinangalat niya ang mga palalo ang isipan.

Ibinagsak niya ang mga hari mula sa kanilang trono,
At itinaas ang mga nasa abang kalagayan.

Binusog niya ng mabubuting bagay ang mga nagugutom,
At pinalayas niyang wala ni anuman ang mayayaman.

Tinulungan niya ang kanyang bayang Istael,
Bilang pagtupad sa pangako niya saating mga magulang,
Kay Abraham at sa kanyang lahi, magpakailanman!

*(Dadasalin ang Papuri at uulitin ang Antipona)*

## PANGKALAHATANG PANALANGIN

Purihin natin si Kristo na nagkakaloob ng kapangyarihan at lakas sa kanyang bayan, at hilingin sa kanya nang buong katapatan:

*Dinggin kami, O Panginoon, at pupurihin ka magpakailanman.*

Kristo, aming lakas, itinalaga mo sa iyong katotohanan, ang mga alagad,
— buong awa mong igawad sa kanila ang matiyagang pananampalataya.

Pinagkalooban mo ng tinapay ang nagugutom na madla.
— turuan mo kaming ibahagi ang aming kakayahan sa nangangailangan ng kalinga.

Huwag hayaang magtuon lamang ang mga namumuno sa daigdig ng kanilang pansin sa pangangailangan ng kani-kanilang bansa,
— kundi, higit sa lahat, bigyan ng paggalang at malasakit ang lahat ng mga tao sa lupa.

Gawaran ng banal na buhay at muling pagkabuhay ang mga kapatid naming yumao,
— at makabahagi nawa ang lahat ng nanalig sa iyo ng kaluwalhatian mo.

## AMA NAMIN

## PANGWAKAS NG PANALANGIN

**Ama,**
**makarating nawa sa iyo**
**ang aming pantakipsilim na dasal**
**at tulutang patuloy na manahan**
**sa aming mga puso't kalooban**
**ang pananampalatayang ipinahahayag**
**ng aming mga labi.**
**Hinihiling namin ito sa pamamagitan ni Hesukristo**
**kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.**
**Amen.**

## PAGHAYO

*(Kung may pari o diacono)*

**Sumainyo ang Panginoon**
at sumaiyo rin.

**Pagpalain kayo ng Makapangyarihang Diyos Ama, Anak at Espiritu Santo.**
Amen.

*(Kung walang pari o diacono)*

**Pagpalain nawa tayo ng Panginoon, iligtas tayo mula sa lahat ng kasamaan at akayin tayo sa buhay na walang hanggan.**
Amen.

## Panalanging sa Gabi

### PASIMULA

**O Diyos, halina at ako'y tulungan.**
O Panginoon, magmadali ka sa iyong pagdamay.

**Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,**
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

### AWIT

O Maningning na Liwanag, O Araw na banal,
Larawan ng ilawan ng langit na tahanan.
O Panginoong Hesus, lumubog man ang araw
Suminag sa amin ang landas ng kaligtasan.

O Anak ng Maykapal, pinagmulan nitong buhay,
Papuri ang nararapat sa gabi at araw,
Labi nami'y di hihinto sa pag-aawitan
Upang maipagdangal ang banal mong pangalan

**Antipona:** Huwag itago sa akin ang iyong mukha; sa iyo ko isinasalalay ang aking tiwala.

**Salmo 143:1-11**

*(Dalangin sa kapighatian)*

Dinggin mo, O PANGINOON, ang aking dalangin,
Tapat ka't matuwid, kaya ako'y dinggin.
Itong iyong lingkod, h'wag mo nang subukin,
Batid mo nang lahat, kami ay salarin.

Ako ay inusig ng aking kaaway,
At ako ay lubos niyang napipilan;
Sa dilim na dako, ako ay nakulong,
Tulad ko'y patay nang mahabang panahon.
Ako ay handa nang magtaas ng kamay,
Sapagkat wala nang pag-asa ang buhay.

Araw na lumipas, aking nagunita,
At naalaala ang iyong ginawa,
Sa aking isipa'y gumuhit na bigla!
Ako'y dumalangin na taas ang kamay,
Parang tuyong lupa ang diwa kong uhaw.

Nawala nang lahat ang aking pag-asa,
Kaya naman, PANGINOON, ako'y dinggin mo na!
Kung ikaw'y magkubli, baka ang hantungan
Ako ay tanghaling malamig na bangkay,
At ang tunguhin ko'y madilim na hukay.

Ako ay umasa, sa 'yo nagtiwala,
Na kung umumaga'y ipagugunita
Yaong pag-ibig mo na lubhang dakila.
Ang aking dalangin na sa iyo'y hibik,
Patnubayan ako sa daang matuwid.

Ako ay umasang 'yong isasanggalang,
Kaya iligtas mo ako sa kaaway.
Ikaw ang aking Diyos, ako ay turuan
Na aking masunod ang 'yong kalooban;
Ang Espiritu mo'y maging aking tanglaw
Sa aking paglakad sa ligtas na daan.

Ikaw ay nangakong ako'y ililigtas,
Pagkat dakila ka, iligtas mo agad;
Iligtas mo ako sa mga bagabag.

*(Papuri sa Ama at...)*

**Antipona:** Huwag itago sa akin ang iyong mukha; sa iyo ko isinasalalay ang aking tiwala.

## PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(1 Pedro 5:8-9a)*

Humanda kayo at magbantay. Ang diyablong kaaway ninyo ay parang leong umaatungal at aali-aligid na humahanap ng masisila. Labanan ninyo siya at magpakatatag kayo sa inyong pananalig sa Diyos.

## TUGUNAN

**Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.**
— Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

**Tinubos mo kami, Panginoong Diyos ng katotohanan,**
— inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

**Papuri sa Ama at sa Anak, at sa Espiritu Santo.**
— Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

## PAPURING AWIT NG EBANGHELYO

**Antipona:** Habang kami'y gising, Panginoon, kami ay ingatan; bantayan kami habang kami'y nahihimlay; upang sa paggising, manatili kaming kasama ni Kristong nagbabantay, at sa pagtulog, makapahinga kami sa kanyang kapayapaan (aleluya).

Kunin mo na, Panginoon ang iyong abang alipin,
Ayon sa iyong ipinangako:

Yamang nakita na ng aking mga mata ang iyong pagliligtas,
Na inihanda mo para sa lahat ng bansa:

Liwanag itong tatanglaw sa mga Hentil,
At magbibigay karangalan sa iyong bayang Israel.

## PANGWAKAS NA PANALANGIN

**Panginoon,**
**punuin ang gabing ito ng iyong kaliwanagan.**
**Humimlay nawa kami sa kapayapaan**
**at gumising nang may kagalakan**
**upang harapin ang liwanag ng bagong araw sa iyong pangalan.**
**Hinihiling namin ito sa pamamagitan**
**ni Kristong aming Panginoon.**
**Amen.**

## PAGHAYO

**Gawaran nawa tayo ng Makapangyarihang Diyos ng gabing panatag at mapayapang pagkahimlay.**
— Amen.

## AWIT O PANALANGIN NG PAPURI KAY MARIA

Aba Ginoong Maria, napupuno ka ng grasya.
Ang Panginoong Diyos ay sumasaiyo.
Bukod kang pinagpala sa babaeng lahat
At pinagpala naman ang iyong Anak na si Hesus.

Santa Maria, Ina ng Diyos,
Ipanalangin mo kaming makasalanan
Ngayon at kung kami'y mamamatay.
Amen.




Archdiocesan Liturgical Commission
Manila